

## ビビンバ丼



- ① もやしはざく切り、にんじんは千切りにする。きぬさやは茹でて斜め千切りにする。
- ② フライパンを熱し、合いびき肉をほぐしながら炒める。コチュジャン、砂糖、しょうゆを加えて味をつけ、肉そぼろを作る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、もやし、にんじん、ほうれん草をそれぞれ茹でて、水気をよく切る。ほうれん草は3cm幅に切る。それぞれボウルに移し、鶏がらスープの素、ごま油を各小さじ1ずつ加え、ナムルを作る。
- ④ 卵は砂糖、塩、こしょうを加えよく溶き、熱したフライパンで錦糸卵（または炒り卵）を作る。
- ⑤ 器にご飯を盛り、肉そぼろ、ナムル、錦糸卵、キムチ、きぬさやを盛り付ける。

## 材料

4人分

ご飯	720g	鶏がらスープの素	小さじ3
合いびき肉	240g	ごま油	小さじ3
コチュジャン	大さじ1	卵	1個
砂糖	小さじ2	砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2	塩	0.2g
もやし	1袋	こしょう	0.2g
にんじん	1/2本	きぬさや	7枚
ほうれん草	7株	減塩各務原キムチ	120g

## 1人分の栄養価

エネルギー：539kcal  
 野菜量：140g  
 食塩相当量：2.7g